

もっと地元が好きになる

三島市・清水町
長泉町・裾野市版
2024.12.14 発行

mydo

MISHIMA / SHIMIZUCHO
NAGAIZUMICHO / SUSONO



01

2025 vol.298



Special Feature

NewOpen特集

HAPPY MEDIA 地域みっちゃく生活情報誌。 **mydoアプリはコチラ**
総発行部数 / 69,300部 無料各戸配布 / 67,470部 無料設置 / 1,830部
発行 / 株式会社リック 〒417-0826 静岡県富士市中里2561-22
掲載・ポスティングに関するお問い合わせ TEL.0545-31-2239 E-mail info@lic-mydo.com
※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

新しいお店との出会い!

2024 NEWOPEN 2024▶2025 特集

8月
OPEN

【わらび餅専門店】
WARABIYA三島広小路駅前店
わらびや

【12/30、1/1~1/3営業します!】
三島大社への初詣のついでにもどうぞ♪
お年賀にふわっとろっわらび餅はいかが?

三島広小路駅から徒歩1分!静岡で行列のできる新食感わらび餅専門店の2号店。年末年始はお正月限定のパッケージのわらび餅を販売するのでお年賀にピッタリです♪小さいお子様からご年配の方まで喜ぶこと間違いなし!



イトイン商品



お年賀限定パッケージわらび餅

- MENU 税込
- わらび餅〈きなこ/抹茶〉(200g) **600円**
添加物・保存料不使用。手土産にもぴったり!
 - 飲むわらび餅…………… **各630円**
【杏仁・キャラメルミルク・いちごミルク・バナナミルク】の全4種類
 - 【新発売】イトイン限定
 - 選べるわらび餅+温かいお茶セット **480円**
温かい店内でお召し上がりください!

三島市広小路町9-17ミネルバ第二ビル1F ①無
☎055-957-6176 ②火(祝日は営業、翌日休み)、12/23~25
③10:00~18:00、【12/30、1/1~3】10:00~16:00



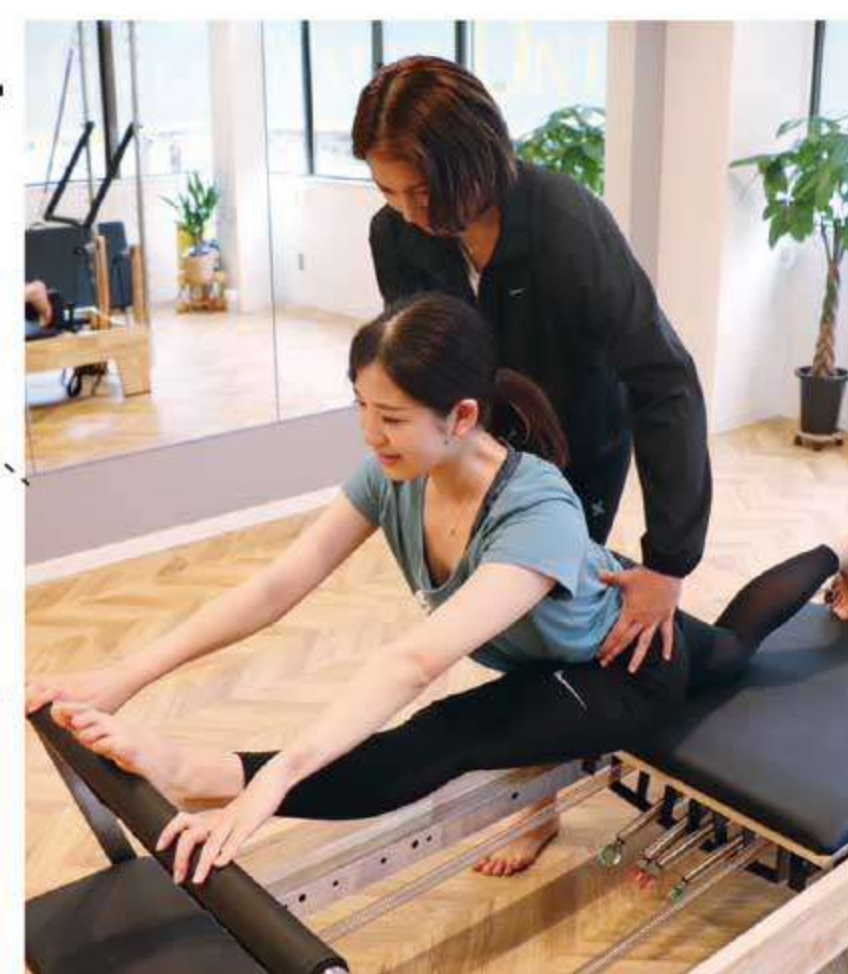
mydo
クーポン
1,000円以上の購入で
会計から10%OFF
※1月末迄

11月
OPEN

【ピラティススタジオ】
PILATES ONE三島大宮町
ピラティスワン

低価格継続型パーソナルスタジオ!
もっとステキな自分に会いませんか?

三島市大宮町に待望の3号店オープン!ピラティスワンは、初心者から経験者まで安心して通えるピラティススタジオ。姿勢改善や体幹強化で理想の体づくりをサポートします。まずは体験レッスンから!



- MENU 税込
- ≪20名様限定キャンペーン≫
- 月2回… **15,000円** (1回あたり7,500円)
 - 月4回… **22,000円** (1回あたり5,500円)
 - 月8回… **40,000円** (1回あたり5,000円)
- 1年契約で入会金30,000円▶**無料!**
▶▶詳細はQRをチェック▶▶

三島市大宮町3-16-1
☎インスタプロフィールのリンクよりご予約を♪
④日 ⑤有 ⑥10:00~22:00



mydo
クーポン
初回体験(1時間)無料!
1年契約で
入会金30,000円▶**無料!**
※1月末迄

「児童虐待防止しずおか」運動 虐待で悩む子どもに希望の明日を



子どもを守るネットワーク
あなたも一員です。
互に見守り、連携を!

「虐待!?!」と思ったら...
児童相談所虐待対応ダイヤル **189** 番へ

mydoは児童虐待防止に取り組みます

3月
OPEN

【メディカルホワイトニング】
HAKU沼津店

『無人×オンライン診療』
セルフだから安く気軽にホワイトニング♪

初回体験はQRコードからお気軽にお申し付けください!カウンセラーがiPadの画面越しに質問に答えながら施術の説明をいたします。入会は帰宅後にゆっくりご検討ください。



- MENU 税込
- 【半年通い放題プラン】
月々 **11,000円**×6ヶ月
15分照射×2回 上下16本の施術となります
\\先着20名様限定//
月々 **8,800円**×6ヶ月に!
※別途医療用ジェル代9,800円掛かります
安全面を考慮し、施術の間隔を3日間空けていただいております
7ヶ月目以降 メンテナンスプラン月々 3,300円 月2回まで

沼津市杉崎町12-10岡部ビル201 お問い合わせ・ご予約は
④年末年始 ⑤有 HP/公式LINEからお気軽に!
⑥8:00~22:00、初回体験9:00~21:00



mydo
クーポン
「mydo見たよ」とカウンセラーに伝えると
初回体験 通常2,500円が無料!
※初回は体験用の美容ジェルで行います
※1月末迄

こちらを切り取って、クーポンマークのある店舗へお持ち下さい

●本誌内のクーポンマークの付いているお店でご利用いただけます。●クーポン1枚につき、1店にて1日お一人様1回限り有効。●クレジットカードご使用の際は、各店にてご確認下さい。●有効期限は店によって異なる場合があります。掲載広告をご確認ください。●現金とのお引き換えは出来ません。●他のサービス券との併用は出来ません。

クーポンに関する
お問い合わせは、

●株式会社リック マイドゥー編集部
TEL. 0120-69-5365

スマホでも、クーポン使えます!

切り取らなくても、
画面を見せるだけ
でカンタン便利♪



詳しくは、
mydo
モバイル
サイトへ



mydo COUPON

※クーポン1枚につき、1日にて1日お一人様1回限り有効。※他のサービス券との併用不可。有効期限 2025.1.31 迄

Take a shot!
kiss kiss kids & Pets
(キス・キス・キス) 笑顔、変顔、すまし顔! ? のハッピーキッズが毎月登場します!

たくさんの投稿、お待ちしております!

下記QRコードからLINE友達登録! 公式アカウント
「mydoキッズ&ペット写真投稿用」へアクセス!

応募内容 ①住所(アパート・マンション名、部屋番号まで) ②保護者氏名 ③電話番号 ④お子様(ペット)のお名前(ふりがな) ⑤生年月日 ⑥性別 ⑦20文字以内のコメント(記号は♡か★のみ可。絵文字・顔文字は使用不可。)を必ずご記入の上、写真を添付してください。

募集要項 ①応募は6年生まで ②写真は氏名での掲載 ③衣服着用 ④著作権に関わる様なキャラクターなど写り込みがあった場合はトリミング対応に掲載されない場合があります ⑤応募状況により、掲載までにお時間を頂くもしくは掲載されない場合があります ⑥皆様から応募頂いた個人情報(コメント)は掲載される他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡致しません





浜名湖の畔にお花畑があったよ♡
あんちゃん
2014.11.19



2ヶ月おめでとう♡
すずき いろは
鈴木 彩巴くん
2024.6.6



お歌がだいすき♡
かぬざし
金刺 ゆずちゃん
2023.10.24



今年も暑いねえ
あおき
青木 なずなちゃん
2023.4.18



元気に大きくなってね
みなみ ななみ
南 七々海ちゃん
2024.7.5



提供/ふあんふあん富士南
やました すずか
山下 紗禾ちゃん
2023.11.7

小学3年生～中学3年生対象

新入塾生 募集スタート!

説明会のお申込み・お問い合わせはお電話もしくはLINE (QRのHP内) よりお願いします。(月～土の14:30～18:00)

1/24(金)・1/29(水)・2/5(水)
17:00～18:00 15:00～16:00 15:00～16:00
19:30～20:30

- 指導歴29年の塾長が生徒全員を直接指導!
- 中学生を中心に「集団による対面授業」と「個別eラーニング」の**フレンド型授業**を展開!
- 過去11年間で国公立へ進学した生徒166名のうち94名が**菫山・沼津東校・三島北・沼津高専**へ進学!

mydo クーポン 「mydo見たよ」と説明会参加+入塾で入会金2,000円引き! ※1月末迄

Information 055-919-5204
三島市本町14-27 神戸ビル2F
受付時間/月～土 14:30～18:00 毎日

みんなで盛り上がるなら、ららぽーとでボウリング!

Bowling 団体プランが お得!

10名様以上の**団体プラン** 2ゲーム+貸靴 お1人様 **1,400円** (税込)

◆ご利用日の3日前までにご予約ください ※ご予約時にmydoを見たとお申し出ください。

Information 055-929-1330
沼津市東穂路学東苑301番地3 ららぽーと沼津3F
月～木8:00～25:00、金・祝前8:00～26:00
土8:00～26:00、日・祝8:00～25:00
有 ※12/28～1/8の期間はご予約をお受けできません

1.5才からの国際英語教室
PASSこども未来塾
Produced by pass-edu-het

英語プログラム 2025年度生 早期入会キャンペーン

対象コース

- (未就園児～小学校低学年) **国際英語コース**
・プリスクール
・キンダースクール
・アフタースクール
- (小学校高学年推奨) **学校英語学習コース**
・ENGLISH CORE+MOST

入会金割引特典
2月末までのご入会で**75%OFF**
3月末までのご入会で**50%OFF**

入会金割引特典
3月末までのご入会で**50%OFF**

国際英語プリスクール 2歳半～3歳

DAILY PLAN プリスクールの1日

保護者様と離れて外国人の先生と日本人バイリンガルの先生と4時間を英語で過ごすクラス

- 10:00 Greeting and Work Time
Helloと元気よく教室に来て準備が出来たらワークタイム!
自由遊びで英語のスイッチをON!
- 10:45 Morning Activity
サークルタイムでQ & A / English Song / アルファベット / Art Time
- 12:00 Lunch & Break
お家から持ってきたお弁当をみんなで食べます!
- 13:00 Afternoon Activity
English Song / Academic Time 英語で知育 / Monthly Activity / Story time
- 14:00 Good bye
レッスン内容を保護者様にご案内させていただきます。

楽しい体験型 英語保育

子どもの発達段階と興味分野に応じたカリキュラムで、英語の習得はもとより、自ら意思決定する力、クリエイティビティ(創造性)など、将来に向けての可能性も広がっていきます!

Information 055-939-6505
長泉町中土狩539フレスボ長泉2F
①幼児・小学部 月曜～金曜 10:00～19:00
②フレスボ長泉共有駐車場

ミズノ 運動会必勝塾

キッズイベント

2025年 **1.26日** 運動能力ぐんぐんアップ!

場所: 清水町体育館

エアロディスク

ヘキサスロン

ヘキサスロンとは?
「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作からなる
①25m走 ②25mハードル走 ③立ち幅跳び ④エアロケット投げ
⑤エアロディスク投げ ⑥ソフトハンマー投げ の6種目を計測し、「スポーツテスト」及びこれらの種目を混合し、作成した「スポーツ遊び」から構成されているプログラムです。楽しみながらからだを動かし基本動作を学びます。

日時 2025年1月26日(日)
①年中～年長 9:30～10:30 ②小学1～6年生 10:40～11:40

場所 清水町体育館 競技場 料金 600円(税込)/1名

《事前予約制》
12月10日(火)より清水町体育館窓口にて申込開始
12月11日(水)より電話での申込開始(受付時間9:00～19:00)
※土日祝・年末年始(12/28～1/3)は、お申込み受付はできません。

当日の持ち物
動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

Information 055-971-0160
【指定管理者】清水町スポーツ協会・ミズノグループ
清水町堂庭287-1
8:30～21:30
毎月第3日曜日・年末年始 有

PRECIOUS ヘアカラー専門店

なぜ、40代からの女性にカラーエステが支持されるのか？！

一般的なヘアカラーではどうしても髪・頭皮に負担があります... カラーエステでは髪を染めると同時にエステのように髪や頭皮をケアしキレイをアップさせるヘアカラーです！

「カラーエステ」

初めて施術される方1回**13,200円**のところを2回の施術がなんと**無料**です！
※2回目の施術は1ヶ月後に予約をお願いします。
※2025年1月31日まで

ヘアカラーをして感動したことがありますか？
カラーエステは感動できます！

☎ 055-987-5571
長泉町納米里172-1771アール102
◎ 9:00~18:00、年内12/29(金)、年始1/4(土)~
☾ 月・火 「プレシャス長泉」で検案もOK

たぶたぶ脂肪もお疲れ気分も
ぜ〜んぶ排出

完全4ステップ
毒素排出コース たっぷり120分 **5,500円**

step 1 カウンセリング
step 2 ドームサウナ (20分~30分)
step 3 排出マッサージ (60分)
step 4 セルライト除去マシン (10分)

さらに「mydo見たよ」と初回のご予約でカッピング5個施術サービス
肩こり、冷え症、疲労回復効果に期待!

Information
Beauty Salon **Tiara**
☎ 055-955-5141
◎ 長泉町納米里446-4
◎ (月~土)9:00~18:00 日有
完全予約制 (ホームページのご予約フォームもしくはお電話にてご予約ください)

Hair & Make felice フェリチェ

薄毛改善のプロが教える育毛法
93.8%の人が3ヶ月以内に効果を実感！

「前髪が薄くなってきた」「ウィッグ購入を考えている」「枕や服の抜け毛が気になる」「今まで色々な方法を試したが効果がない」そんな悩みを抱える方に届きます！
効果が無ければ全額保証！女性も男性も施術可能。薬を使わない=副作用がない安心の施術です。

結果が出なかったら全額返金保証致します！
まずはお試しください！
育毛ケア体験コース(所要時間90分)
〈毎月5名限定〉通常19,800円 70%OFF
→初回限定特別価格**5,940円**

☎ 055-976-1244
三島市大社町18-9 アウラビル1F
◎ 9:00~19:00
☾ 月
☾ タイムズ三島大社町に停めてください

ボウリング 連日18時以降開催

3時間 投げ放題!!

	平日	土日祝
一般	2,500	2,600
大学生	2,300	2,400
高校生以下	2,200	2,300
会員	1,600	1,600

※受付時にお申込みください。空枠途中でのプラン変更は出来ません。※料金は先払いです。※表示価格はすべて税込み価格です。(単位:円)

柿田川パークレーンズ内に登場
ライドスライダー **子ども遊園地 Yukids**
サントムーン柿田川店
入園対象年齢 / 0才~小学2年生

30分 **700円** 延長10分 **100円** 保護者無料 (必ず保護者同伴)

Information
☎ 055-943-7951
◎ 駿東郡清水町玉川61-2 サントムーン柿田川 本館2F
◎ 10:00~24:00
☾ 年中無休 ☐ 無料駐車場完備

中古戸建 三島市壱町田

販売価格 **2,780万円**

学区 北小・北中

- 交通/東海道本線三島駅徒歩18分
- 築年月/1998年12月
- 建物面積/77.01㎡
- 土地面積/136.28㎡
- 間取/3LDK(和6.5 洋6.6 LDK12)
- 所在/三島市壱町田
- 設備/南向き、オール電化、整形地、バス1坪以上、追焚機能、浴室に窓あり、トイレ2ヶ所、温水洗浄便座、シャワー付洗面化粧台、IHクッキングヒーター、カウンターキッチン、システムキッチン、グリル、食器洗浄乾燥機、全居室収納、クローゼット、出窓、クッションフロア、電気、上水道、下水道、側溝、庭
- 取引態様/売主

Access 東海道本線「三島駅」徒歩18分

Point 3LDK Point カースペース2台 +1台可能

当社おすすめ物件のご紹介

いつでも見学可能です！
お気軽に下記連絡先までお問い合わせください！

新築分譲戸建 裾野市水窪 販売価格 **2,990万円**

Point JR御殿場線長泉なめり駅まで徒歩10分

Point 広々4LDK

最終4棟

- 交通/東海道本線三島駅徒歩18分
- 建物面積/98.54㎡
- 土地面積/142.95㎡
- 間取/4LDK
- 所在/裾野市水窪宇野田
- 取引態様/媒介

学区 南小・西中

売土地 長泉町上土狩 販売価格 **2,600万円**

Point JR御殿場線長泉なめり駅まで徒歩8分

Point 更地渡し

- 交通/JR御殿場線長泉なめり駅まで徒歩8分
- 土地面積/159.75㎡
- 現況/建物有
- 所在/長泉町上土狩
- 設備/都市ガス、電気、上水道、浄化槽
- 取引態様/売主

学区 北小・北中

中古戸建 三島市若松町 販売価格 **4,680万円**

Point 東海道本線三島駅まで徒歩24分

Point 周辺小学校、スーパーなど 安定の生活環境

- 交通/東海道本線三島駅徒歩24分
- 建物面積/93.80㎡
- 土地面積/264.40㎡
- 間取/2LDK
- 所在/三島市若松町
- 取引態様/専任媒介

学区 山田小・山田中

さあ、2025年もカレーが食べたくなったらタージマホールへ！



梅名や徳倉でお得なランチなら当店へ！お昼はナン・ライスおかわりし放題！インド人シェフが本場の味をお届けします！

MENU

◆タージマホールランチセット970円～ ◆タンドリーミックス1360円

カレー・ドリンク・アラカルトが変わる4種類(A~D)セット！ タンドリーチキン、ムルガマライ、シークカパ、薄毛、フィッシュチカなど！

+290円のチーズナンも人気です！ パーティーにいつもと違う逸品はいかがでしょう？



ランチ・ディナー・テイクアウトOK！

タージマホールランチ・ウメナテン
タージマホール徳倉店・梅名店
055-987-9004



mydo COUPON ※2025年1月31日迄
1,000円以上ご注文で
ランチ・ディナー10%OFF

わがまま歓迎！
2025年新年会も
1/2(木)よりご予約承ります！



「ランチどこにする？今日どこで飲む？」
美味しさ・鮮度・旬にこだわり静岡県東部で
愛され続けて24年を迎えます
居酒屋二代目ほっかいでお待ちしてます！

MENU

(4名様～ご予算・お好み料理ご相談を♪)
◆ほっかい堪能コース 3,300円～ ◆飲み放題 2,500円

前菜、刺身、焼物、サラダ、揚げ物、パテ、デザートと全10品～12品！ ※ご予約は前日までにお願いします。

※飲み放題はコースご注文のお客様対象となります。



こだわりの料理を是非一度ご賞味ください！

ニダイメホッカイ
二代目ほっかい
055-981-7771



mydo COUPON ※2025年1月31日迄
mydo見たよとご予約で
飲み放題2,500円→2,000円！

毎月月末にご自宅へお届け！アプリダウンロードでもユキポを持ち運べます！

三島市民文化会館 (JR三島駅3分)
1/19(日) 9:30~11:30
受講料 3,800円 (資料、修了証代込み)
要予約 下記ホームページ QRからも予約可
046-874-4745 (土日祝も受付可能)
NPO法人 総合福祉カウンセリングセンター

受講生募集！ 心理カウンセラー 養成講座
半日で終了・修了証即発行
毎回好評の「心理カウンセラー養成講座・初級」が三島市民文化会館にて左記日程で開催されます。
日常生活の様々な場面面で役立つ、履歴書に書く資格を効率的に半日で取得可能。修了証が即日発行されるのも魅力です。学生さんや子育て中の方からご受講いただけます。
土日祝も受付可能、ホームページからも予約できます。

Information
NPO法人 総合福祉カウンセリングセンター
046-874-4745
※土日祝も受付しております。
※右記QRコードからもご予約いただけます。

mydo アプリ
クーポン使える！
point 1 クーポン mydo掲載の今月のクーポンがスマホで使える！
point 2 スマホでmydo 全エリアのmydoが外出先からすぐに見られる！
point 3 検索機能 行きたいエリアの行きたいお店を検索できる！

マックスバリュ 長泉中土狩店 0120-448-055
2024年末 2025新春
買取強化
ブランド時計 ロレックス スポーツモデルも レディースも買取強化！
ブランドバッグ ヴィンテージも需要拡大！ こんな古くても？ なんて迷わないでOK！
ダイヤモンド色石 ダイヤモンドの指輪や ネックレスなど 眠っているもの ありませんか？
高騰中の金 今が売り時!!
査定出張 無料
通常査定額から 買取額30%UP!
バッグ2点目から 1,000円ずつ 査定額アップ!
査定だけでも 生活雑貨プレゼント

にしさんじ RAKU SPA
12.5[thu]~1.8[wed]
詳しくはコラボHPへ
通常入館料より10%OFF
mydo X 極楽湯
有効期限 2025年1月31日(金)迄

おいしい幸せを、大切なご家族とご一緒に！

厳選した和牛サーロインの贅沢弁当
自家製の1979ステーキソース
付け合わせの野菜もたっぷり
持ち帰りとお届けサービスでご提供

通常 2,300円(税込) ⇒ 1,880円(税込)
【クーポン利用で大安の日ご購入の場合】

炭火焼き JR沼津駅北口ココチホテル沼津2階の「安吉」謹製
黒毛和牛サーロインステーキ重弁当

大安の「安吉の日」は「弁当全品220円引き」
2024・2025年の大安の日

12月19日・25日
1月5日・11日・17日・23日
2月2日・8日・14日・20日・26日

mydoクーポン
前日20時までの予約で弁当1個200円OFF
安吉の日なら最大420円OFF!
大安の割引とmydoクーポンは併用可能/その他のクーポンは併用不可
1個から9個までクーポン利用可能

写真黒毛和牛サーロインステーキ重弁当(並)

黒毛和牛サーロインステーキ重弁当
(並) 2,300円 (上) 3,300円 (特上) 4,800円 [税込]
お肉の量 並:約60g 上:約100g 特上:約140g
特上は2段重ねになります。特上のみご飯大盛りになります

24時間いつでも電話予約受付中
フリーダイヤル 0120-029-033

持ち帰り用に1個から150個まで受付できます。
10個以上で沼津市内(一部除く)・清水町へ無料配達
お渡し時間 11:00~21:00 配達時間は応相談
お渡し場所 ココチホテル沼津2階 安吉店内にて
お車はホテル北側の専用駐車場(のぼり目印)にお停め下さい。

Information
安吉 Yasukichi

0120-029-033 予約専用
沼津市高島町1-12 ココチホテル沼津
火曜日(火曜が大安の日)は前日の月曜休み
http://cocochee.jp/taian E-mail taian@cocochee.jp
現金・クレジットカード・PayPay等

全国ふりかけグランプリ® 4連覇メーカー
「金賞生ふりかけ3種セット」

ふわっと食感に旨みが凝縮の **いか昆布**
食べ比べを楽しめる!

たっぷり6袋!

程よい塩っ気と爽やかな風味の **梅ちりめん**
しっとりかつ豊富な **北海道ホタテふりかけ**

※写真はイメージです。

3,000円(税込)
オリジナルレシピ集つき
送料無料
※メール便にてポストにお届けいたします

050-1869-6812
お申込番号 IC30
澤田食品株式会社
〒651-2271兵庫県神戸市西区高塚台5-4-15

●内容量:いか昆布・梅ちりめん・北海道ホタテ(各55g)×各2袋【計6袋】●賞味期限:常温90日 ●お届け:メール便にて7日前後 ●支払方法:コンビニ後払いのみ ●2セット以上で代引き支払い可 ●返品:食品につきお客様都合の場合返品不可 ●お預かりした個人情報は、商品・DMの発送以外の目的では使用しません

矢田歯科医院 **ホワイトニング剤について** Vol.175

矯正中の患者様へ

第1期
当院にて使用しております「拡大床」「バイオネーター」においては、拡大時に「圧迫感」を生じます。主に小学生に装着してもらうため「圧迫感」を「痛い」と表現するお子さんがいらっしゃいます。拡大した当日や次の日ぐらいいは「圧迫感」を感じると思われれますが、何日間も「痛い」と訴える場合は、床の部分が強くだたっている場合がありますので、調整が必要になります。⇒予約を待たずに来院してください。

○拡大床とは、歯がきれいに並ぶためのスペースが足りないときに、歯列を頬側に拡大してスペースを作る装置です
○バイオネーターとは、筋肉の動きを利用して下顎の骨の成長を前方へと促すための装置です

第2期
ワイヤー・ブラケット(場合によってはゴム使用)矯正において、個人差がありますが歯に力を加えることで歯槽骨の吸収と再生を繰り返して歯を動かします。その際に起きる炎症が痛みの原因です。矯正治療においては「痛み」は避けられません。(当院では痛み止めをお渡しします) 食事中に食べ物を噛んだときにも痛みを感じることがあります。炎症中に噛むことでさらに歯に圧力がかかり、より強い痛みを感じるためです。痛みがあるときにはなるべく柔らかいものを食べるようにしましょう。また、矯正用の装置や器具が口の中の粘膜に当たることによって痛みが発生することがあります。調整で改善することもあります。歯の表面にポコポコしたものがついておきますので、違和感を感じてしまうのは仕方ないことです。

市販品の歯磨き剤にはホワイトニング剤は入っていません
歯科医院のホワイトニング剤は、ドラッグストアで手に入るものとは違います。

歯科医院で使われるホワイトニング剤には、歯本来の色を漂白するための薬剤が入っています。ドラッグストアなどで手に入る歯磨き剤には入っていません。市販品の中には、「ホワイトニング用」として売られている歯磨き剤もありますが、それらはステイン*の除去には優れていますが、歯本来の色を漂白する作用はありません。白くならないからといって、むやみに力をかけて歯をこするのは止めましょう!

歯の外側にあるエナメル質が薄くなると、エナメル質の下にある象牙質が透けてより一層黄色く見えるだけでなく、知覚過敏も起きやすくなります。

*ステインとは、歯の黄ばみ・くすみのことです。

ホワイトニングを行う前に大事な事とは

日本の薬事法では、市販品への歯の漂白剤の配合は認められておらず、歯科医師の処方でのみ歯を漂白するための薬剤が使用されます。

視診やレントゲン写真を用いての、う蝕(虫歯)の処置は必須です。虫歯の部位にホワイトニングをしてしまうと、歯の中の神経が激しく痛んだり、歯周病で歯肉に炎症があると、歯面よりも先に歯肉の炎症に反応してしまいます。治療を全て終えてからのホワイトニングがとても大事です。

修復物の再治療も必要になるかも

ホワイトニングは修復物(クラウン*1・CR*2・インレー*3)を白くすることはできません。そのため天然歯だけが白くなると、修復物の色が目立ってしまうことがあります。ホワイトニング後に再治療をする必要があるかもしれません。

*1 クラウンとは、歯の被せ物を指します。
*2 CR(コンポジットレジン)とは、セラミックと合成樹脂を8:2の割合で混ぜた複合プラスチックのことです。
*3 インレーとは、型をとり、技工士さんに作ってもらう詰め物のことです。

院内キッズルーム開設「見守ります!」
お子様とスタッフが歯磨き練習しながら「ママ・パパ」を待ってます~♪
午前中のみ1家族様限定
詳しくは、お電話にてお問い合わせください。

美容外科 美容皮膚科 親切・丁寧な医療診療を心がけています。

城本クリニックは
多くの患者様にご選ばれ続けて
「開院37年」を迎えました。

1月末まで
光治療 ステラM22

しみ そばかす くすみ 小ジワ 赤ら顔 毛穴の開き ニキビ跡

ダブル照射(全顔)..... 11,000円
トリプル照射(全顔)..... 16,500円

二重まぶた 埋没法(1年・永久保証) 両目..... 55,000円~	しわヒアルロン酸 正規品・高品質 0.1ml..... 10,780円	しわボトックス 目尻..... 30,800円 眉間..... 30,800円 額..... 52,800円	まぶたのたるみ取り 目の上..... 440,000円 目の下..... 440,000円 フェイスリフト・ミニリフト等
小顔・リフトアップ 糸リフト 4本..... 206,800円	ニキビ・ニキビ跡 ケミカルピーリング 全顔(初回)..... 7,700円 ターマペン4・コラーゲンピール	医療レーザー脱毛 ワキ(1回)..... 4,980円 VIO(1回)..... 9,900円	ホクロ・イボ 1個(5ミリ以内) 11,000円 ホクロ10個までの取り放題有り
超音波脂肪吸引 経験豊富なドクターが施術 1部位..... 217,800円~	脂肪溶解注射 BNLS Ultimate アルティメット 1本..... 9,800円	バストアップ ヒアルロン酸注入法 100cc..... 275,000円	医療ハイフ 顔全体+あご下 1回..... 65,780円
ワキガ・多汗症 汗止め注射... 32,780円~ 根治手術... 264,000円	イレスミ除去 レーザー治療 1cm×1cm... 11,000円	メンズ医療脱毛 全顔(1回).... 9,900円	AGA男性型脱毛症 AGA処方薬 5,478円~ 外用スプレー 9,218円~

医学博士 日本形成外科学会専門医

城本クリニック 院長
吉竹俊裕 院長

医学博士、日本形成外科学会専門医、日本専門医機構形成外科専門医、日本形成外科学会会員、日本美容外科学会会員、日本乳房オンコプラスティックサージヤリー学会会員、日本創傷外科学会会員

※健康には個人差があります。※自由診療となっております。※公的保険は適用されません。

城本クリニック静岡院 無料相談 ☎ **0120-107-929**

お得情報・症例写真・詳細はHPをご覧ください 城本 公式 [ウェブ検索](#) 城本クリニックは、経験豊富な医師が、安全を第一に考え施術を行っている美容専門クリニックです。その他の治療 隆鼻術、立ち耳、でべそ、口唇縮小、傷跡修正、乳輪縮小、乳頭縮小、陥没乳頭、婦人科形成、美容注射・点滴、ピアス、やせ薬、育毛薬など

栄養素 × 美

今こそ体調づくりを
この季節は、気温上昇に伴い、新陳代謝が高まります。それ故に、溜まった脂肪や毒素を上手に出し、良質な栄養を身体に取り込む季節だと言えます。安定した体調づくりのためにも、この時期に食事の質を高めることが大切です。

<p>ビタミンC</p> <p>メラニンの過剰生成を抑制!コラーゲンを作るためにも必要な栄養。美肌効果が期待できます。</p> <p>みかん、グレープフルーツ、緑黄色野菜、いちご</p>	<p>ビタミンB2</p> <p>脂質の代謝アップ!健康な皮膚や髪を作る。</p> <p>うなぎ、レバー、干しいたけ、脱脂粉乳、牛乳、たまご</p>
<p>ビタミンE</p> <p>血行をよくし、肌の老化防止に。</p> <p>緑黄色野菜、植物油、小麦胚芽、パン</p>	<p>β-カロテン</p> <p>肌表面の角質の保湿機能を保ち、皮膚の粘膜を保護、強化する。</p> <p>にんじん、かぼちゃ、春菊、ほうれん草、ニラ</p>
<p>たんぱく質</p> <p>肌や臓器・筋肉の構成成分でとても大事な栄養素。</p> <p>大豆、大豆製品(豆腐、納豆など)、豆類一般ほうれん草、ブロッコリー、ゴマ、ささみ</p>	<p>ビタミンB6</p> <p>たんぱく質や脂質の代謝に関わり、健康な皮膚や髪を作る。</p> <p>魚類、牛・豚肉、穀類、豆類、レバー、牛乳、たまご</p>

賞金総額
100万円

我が子がモデルに!?

BEST KIDS AUDITION

全国0歳~15歳の
ベビー&キッズを大募集!!

**キッズモデル
大募集**

詳しくはこちらから
チェック!!

ベストキッズオーディション事務局 お問い合わせ先 TEL 03-6627-3555

配布スタッフ 大募集!

時間自由 配布期間内であれば
自分で予定を決めてOK!

【配布期間】毎週火～金曜日

【配布時間】6:00～20:00

【報酬】完全出来高制(業務委託)

月5,000円～30,000円程度

★説明会と初回同行配布の安心サポート♪

配布が向いている人

- ★動くことが好き!
- ★自分のペースでお仕事したい
- ★運動不足の解消をしたい
- ★自由に使えるお小遣いがほしい

【応募】受付・お問い合わせはLINE
またはお電話にてお願い致します

LINE



☎0120-045-139

Information

☎0545-31-2239
 ●富士市中里2561-22
 ◎9:00～18:00
 毎土・日・祝日

株式会社リック

地元のお店からの

読者プレゼント

mydo MONTHLY PRESENT

01



極楽湯 三島店 三島市三好町4-23 (せせらぎパーク三好内)
入館ご招待券 ※三島店でのみ使用可能
 055-991-4126

03



季節の台所 芦川 沼津市原1549-1
お食事券1,000円分 ※他クーポンとの併用不可 ※テイクアウトでの使用不可 ※ランチ・ディナーどちらでも使用可
 055-939-9824

02



まさごグループ **共通お食事券500円分** ※他クーポンとの併用不可 ※まさごグループ全店で利用可
<https://masago.net/>

04



新稲子川温泉 ユー・トリオ 富士宮市上稲子1219
1日利用500円優待券
<https://www.u-trio.com/>

▼アンケートに記入後、切り取ってハガキの裏面にお貼りください

「お客様の習い事」についてアンケートにご協力ください

- A** 今お子様に通っている習い事はいつ頃入会しましたか? (複数回答可)
 1.春(3月～5月) 2.夏(6月～8月) 3.秋(9月～11月) 4.冬(12月～2月)
- B** 習い事を選ぶ際に参考にする情報源を教えてください。(複数回答可)
 1.情報誌 2.チラシ 3.Googleマップ 4.HP 5.家族や友人の紹介
 6.ポータルサイト 7.その他(具体的に記入ください)()
- C** 今後の習い事の見直しにおいて、どのような情報があると嬉しいですか?
 1.詳細な料金情報 2.実際の指導内容やカリキュラム
 3.実際に通っている子どもや親の口コミ 4.体験レッスンの有無
 5.どのような先生が教えるか分かる 6.その他()
- D** お子様1人に対し、何種類の習い事をさせていますか?
 ※ご兄弟がいいらっしゃる方は、平均の回答で構いません
 1.1件 2.2件 3.3件 4.4件 5.それ以上 6.習い事はしてない
- E** 上記1つ以上と答えた方、1つ当たりの予算はどの位ですか?
 1.～5,000円 2.5,000～10,000円 3.それ以上
- F** 今月のお題:春の出会いと別れにまつわるエピソードを教えてください。

応募マシ 1.31

※皆様からお寄せ頂いた個人情報は、プレゼント発送に使用するほか、個人情報を含まない統計的な資料作成に利用します。一部、商品提供元から直送するプレゼントを除き、本人の同意を得ず第三者に開示いたしません。発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募方法「ハガキ」「FAX」「携帯」いずれかで、

- ①住所 ②氏名 ③性別
- ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥ご希望の商品番号と商品名(第1・第2希望)

をご記入の上、左記アンケートにお答えください。

スマホから簡単応募!

〒417-0826 富士市中里2561-22
 株式会社リック mydo編集部
 「1月号読者プレゼント係」
 FAX 0545-31-2240
 MAIL dokupure@lic-mydo.com

This month's theme!

読者の広場

読者でつくる

読者のページ

今月のテーマは、

2025年は どんな年にしたいですか?

読者の皆様のVOICEの一部をご紹介します。

- 「やりたい!」と思いついたことは、言い訳を作らずにどんどんチャレンジしていきたい。(Y!・40)
- 頑張る親から「甘えてもらえる年」になる様に。(KY・50)
- お金を貯める一年。そして上手に使う!。(TM・47)
- ゆったりと健やかな一年で。(HF・84)
- 健康に一年過ごせる様に。(YY・80)
- 卓球を追求する一年にしたい。(IH・52)
- 何でも挑戦していきたい!。(IH・55)
- 自分に対する不満を一つでも減らす!。(WM・41)
- 物心ついた時から人を笑わせることが得意だったことを思い出したので、笑いの年にしたい。(SS・30)
- 新しい職にもつづけてるので、新しいことに挑戦し、健康で過ごしたいと思えます。(TK・64)
- 海外へ一人旅したい。(TY・55)
- 趣味のハンドメイドを活かしたいです!。(SA・33)
- 行きたいところとにかく行く!。(HA・54)
- 仕事も私生活でも一歩成長した年にしたい。(UK・39)
- 健康第一で前向きな生活を送りたい。(MM・43)
- 今年が良い一年だったなと思える年にしたいです。(TS・54)
- 家族みんな健康な一年。(UT・39)
- 勉強する年にしたい。(UT・55)
- 新しいことに挑戦したい。転職活動をしたい。(NY・30)
- 健康第一で前向きな生活を送りたい。(MM・43)
- お金を困らない一年。(NY・55)
- 健康第一で前向きな生活を送りたい。(MM・43)
- 今年が良い一年だったなと思える年にしたいです。(TS・54)
- 家族みんな健康な一年。(UT・39)
- 勉強する年にしたい。(UT・55)
- 新しいことに挑戦したい。転職活動をしたい。(NY・30)
- 健康第一で前向きな生活を送りたい。(MM・43)
- お金を困らない一年。(NY・55)

いよいよ2025年の始まりです!今年も皆様に沢山の情報をお届けできる様、編集部一同精進致します!今年も宜しくお願い致します。(編集部より)

最新のイベントニュースをチェック!

EVENT NEWS

1/3-4 金土 お正月子ども映画まつり「それいけ!アンパンマン」



場 三島市民文化会館 大ホール
 時 [1回目] 開場11:00 上映11:30
 [2回目] 開場14:00 上映14:30
 ※チケットは1回分の上映にのみ有効 ※未就学児童のひざ上鑑賞は無料。子ども(中学生以下)150円(座席使用の場合は有料)

みんな大好きアンパンマン!ゆうゆうホールに会いに行こう!
 1/3(金)「それいけ!アンパンマン おもちゃの星のナンダとルンダ」
 1/4(土)「それいけ!アンパンマン プルプル宝探し大冒険!」
 以上の2作品を上映します。
 三島市民文化会館 ☎055-976-4455

1/9 木 フォレスタ 新春コンサート in 三島



場 三島市民文化会館 大ホール
 時 開場13:30 開演14:00
 ※全席指定(税込)6,600円 未就学児入場不可

「歌い継ぎ、語り継ぐ、たおやかな日本のこころ」
 三島市民文化会館 ☎055-976-4455

1/18 土 おもてなしマルシェ



場 下土狩駅前広場、コミュニティながいず駅前広場
 時 10時～15時
 長泉ブランド認定品を中心とした食のマルシェ、同日開催するJRさわやかウォーキングと運動したコース周辺店舗のおもてなしイベント
 長泉町役場 産業振興課 ☎055-989-5516

1/24-26 日 伊豆ゲートウェイ函南で芋フェス



場 道の駅 伊豆ゲートウェイ函南 時 10時～16時
 毎度大好評の芋フェスを開催します!今回も有名焼き芋店や味自慢のキッチンカーが合計約20店舗出店します。ぜひおいしいおもてなをご堪能ください!
 道の駅 伊豆ゲートウェイ函南 ☎055-979-1112

1/25 土 坂もの野菜祭り 三島甘藷祭り



場 三島スカイウォーク JAふじ伊豆ファーマーズマーケットみしまるかん
 時 [三島スカイウォーク]10時～14時 [みしまるかん]9時～16時
 旬の箱根産三島野菜を身近に感じられる「坂もの野菜祭り」を開催します。
 1月は「三島甘藷祭り」、自分のお気に入りの甘藷を見つけませんか。
 三島市農と食のまちづくり課 ☎055-983-2652

今月のフリマ情報

1/5 日 三島南二日町広場 9:00～12:30

1/13 月(祝) マックスバリュ伊豆長岡店 9:00～12:00

※変更になる場合がございます。予め電話確認後、お出かけ下さい。
 ※雨天の場合は中止です。
 三島NPO法人 静岡リサイクル協会 ☎054-363-1273

各イベントは中止、延期、縮小される場合があります。ご不明な点は各イベントにお問合せください。

12/7(土)~12/27(金)まで前払い予約受付中 ※店舗によって異なる場合がございます。お支払い後の注文変更、キャンセルはできません。



2024年
受渡期間 12月28日(土)から
2025年
1月13日(月・祝)

ご予約はお早めに **数量限定**

年末年始は **贅沢に**

沼津魚がし鮓にて、年末年始限定の鮓桶を販売します。

ネット予約なら24時間ご注文できます

魚がしの日にご注文でポイント2倍!

特上
商品番号 **0**
寿 5~6人前 61貫 1.5本 **17,408円** (税込18,800円)

- 本鮓大とろ
- 本鮓中とろ
- 天然車海老
- 蝦夷あわび
- 本ずわい蟹

本鮓大とろ・本鮓中とろ・まぐろ・うに・いくら・天然車海老・本ずわい蟹・真鯛の昆布メ・サーモン・こはだ・数の子・ほたて・蝦夷あわび・活メ生えび・いか・鉄火巻・玉子焼き



商品番号 **2**
4~5人前 50貫 2本 **10,926円** (税込11,800円)

- 生桜えび
- 活メ生えび
- ほたて
- サーモン
- 真鯛の昆布メ
- まぐろ

まぐろ・いくら・真鯛の昆布メ・サーモン・数の子・ほたて・活メ生えび・生桜えび・いか・えび・すきみ・鉄火巻・玉子焼き



特上
商品番号 **1**
特上 4~5人前 44貫 **11,852円** (税込12,800円)

- 本鮓中とろ
- 天然車海老
- 本ずわい蟹
- 蝦夷あわび

本鮓中とろ・まぐろ・うに・いくら・天然車海老・本ずわい蟹・真鯛の昆布メ・サーモン・こはだ・数の子・ほたて・蝦夷あわび・活メ生えび・生桜えび・玉子焼き



特上
商品番号 **4**
特上1人前 11.5貫 1本 **3,241円** (税込3,500円)

- 本鮓中とろ
- 蝦夷あわび
- 本ずわい蟹

本鮓中とろ・まぐろ・うに・いくら・本ずわい蟹・真鯛の昆布メ・こはだ・数の子・蝦夷あわび・活メ生えび・いか・鉄火巻・玉子焼き



商品番号 **3**
3~4人前 30貫 1本 **6,667円** (税込7,200円)

- 生桜えび
- 活メ生えび
- ほたて
- サーモン
- 真鯛の昆布メ
- まぐろ

まぐろ・いくら・真鯛の昆布メ・サーモン・数の子・ほたて・活メ生えび・生桜えび・いか・えび・鉄火巻・玉子焼き

上記限定桶をお買い求めの方5,000円毎に
魚がしお年玉抽選券
商品の受渡時に抽選券をプレゼント

※5,000円(税別)毎に1枚・最大4枚迄20,000円(税別)お買い上げ迄 ※配布数量:30,000枚
※配布期間:12/28(土)~1/5(日) 無くなり次第終了 ※当選番号は1/10(金)12:00店頭及びHPにて発表。詳しくは抽選券の裏面をご覧ください。

ご注文の際は商品番号でお知らせください。

お鮓は全て「サビ抜き」となり、わさびは別添えとなります。

●お電話でのご注文の際、当日対応できない場合がございますのでお早めのご注文をお願いしております。また、桶は使い捨てタイプになります。●なま物ですのでお早めにお召し上がりください。●期間中にご予約いただけるお持ち帰り限定商品は、上記掲載商品のみとなります。●天候や仕入れ状況により、内容が変更となる場合がございます。●写真はイメージです。

三嶋大社通り店
☎0120-76-7788 ☎055-957-3366
〒411-0853 静岡県三島市大社町14-3

年末年始営業時間			
12/31	1/1	1/2	1/3
10時~19時(ラストオーダー18時30分) テイクアウト10時~19時	10時~19時(ラストオーダー18時30分) テイクアウト10時~19時		

※宅配12/28~1/5まで休み 定休日/なし

流れ鮓 三島店
☎0120-52-3388 ☎055-987-9383
〒411-0045 三島市秋41-1

年末年始営業時間			
12/31	1/1	1/2	1/3
テイクアウトのみ営業(9時~18時)			

店内飲食 12時~21時
テイクアウト 10時~18時30分
定休日/なし

三島駅北口店
☎0120-192-999 ☎055-980-5210
〒411-0036 三島市一番町16-1アスティ三島内

年末年始営業時間			
12/31	1/1	1/2	1/3
11時~18時	11時~19時	通常営業	

定休日/なし

流れ鮓 下土狩店
☎0120-00-7787 ☎055-986-4600
〒411-0943 駿東郡長泉町下土狩1042-1

年末年始営業時間			
12/31	1/1	1/2	1/3
テイクアウトのみ営業(9時~18時)			

店内飲食 12時~21時
定休日/なし

店内飲食限定

本鮓中とろ入

握り お椀付

2,760円 (税込3,036円)

本鮓中とろ・うに・いくら・天然車海老
本ずわい蟹・真鯛の昆布メ・まぐろ・活メ生えび・いか・玉子焼き

特選 9.5貫